

Teemu Seppälä

Oppimistyylejä laulunopetuksessa

Laulu on laulajan silmissä, korvissa tai hyppysissä

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Pop/jazz laulupedagogi AMK
Pop/jazzmusiikin koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Kevät 2011

TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Pop & Jazzmusiikki		Suuntautumisvaihtoehto Musiikkipedagogi
Tekijä Teemu Seppälä		
Työn nimi Oppimistyyliä Laulunopetuksessa. Laulu on laulajan silmissä, korvissa tai hyppysissä		
Työn ohjaaja/ohjaajat Lehtori Jukka Väisänen & Lehtori Kukka-Maaria Ahonen		
Työn laji Opinnäytetyö	Aika 20.5.2011	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 23 + 2
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Laulunopetuksessa olen törmännyt usein erilaisiin haasteisiin. Suurin osa haasteista liittyy opettajan ja oppijan vuorovaikutukseen. Näihin asioihin liittyy usein oppimistyyliä, joihin pureudun tässä opinnäytetyössäni. Oppimistyyliä eivät suinkaan ole relevantteja vain musiikin opiskelussa vaan muussakin elämässä, kaikissa tilanteissa joihin liittyy jollakin tavalla oppiminen ja omaksuminen.</p> <p>Oppimistapoja on olemassa yhtä monta kuin on oppijaakin ja tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että sekä opettaja ja oppija tiedostavat ne tavat, joilla opetettavia asioita käsitellään. Jos opettaja opettaa vain yhdellä tietyllä tavalla tai tyylillä, siitä seuraa usein ongelmia niin vuorovaikutukseen kuin lopputulokseenkin.</p> <p>Opinnäytetyössä tarkastellaan oppimistyyliä liittyen laulunopettamiseen. Lauluopetuksen kannalta tärkeimpinä pidettäviä oppimistyyliä ovat auditiivinen, visuaalinen ja kinesteettinen oppimistyyli.</p> <p>Työhön sisältyy opetusmateriaalia, jossa käsitellään lauluteknisiä asioita, aina lauluasennosta tulkin-taan saakka. Nämä harjoitteet on avattu erilaisten oppimistyylien omaaville oppijoille sekä opettajille. Harjoitukset pohjautuvat omiin kokemuksiini laulunopettajana ja laulunopiskelijana.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen tausta pohjautuu aiemmin tehtyihin tutkimuksiin, lauluoppaisiin ja internet-lähteisiin.</p>		
Teos/Esitys/Produktio		
Säilytyspaikka Metropolian kulttuurialan kirjastopalvelut, Aralis -kirjastokeskus		
Avainsanat Laulaminen, laulutekniikka, laulutunti, mielikuvat, oppiminen, oppimistyyliä		

Degree Programme in Pop & Jazz Music		Specialisation Music Education
Author Teemu Seppälä		
Title Learning styles in voice teaching. Singing is in your eyes, your ears or in your fingertips		
Tutor(s) Jukka Väisänen, M.Mus. & Kukka-Maaria Ahonen, Lecturer		
Type of Work Bachelor's Thesis	Date 20 May 2011	Number of pages + appendices 23 + 2
<p>ABSTRACT</p> <p>When teaching the voice, I have come across diverse challenges. Most of the challenges are associated with the teacher and learner interaction and individual learning styles. My thesis focuses on the role of learning style in vocal education. Learning styles are not relevant only in music studying, but for in life in general, in all situations involving some form of learning and sharing.</p> <p>There are as many ways to learn as there are learners and it is therefore extremely important that both teachers and learners are aware of the ways in which new things are being taught. Using only one particular way or style of teaching often causes problems in the interaction between teacher and learner and poor learning results.</p> <p>The thesis examines the learning styles in relation to voice teaching. In singing, the most important learning styles are auditory, visual and kinesthetic learning styles.</p> <p>The thesis includes teaching material, which deals with singing technique. These exercises have been introduced so that learners with different learning styles of the with different teaching styles can use them. Exercises are based on my own experiences as a voice teacher and student.</p> <p>The theoretical background is based on earlier studies, vocal guides and Internet sources.</p>		
Work / Performance / Project		
Place of Storage Metropolia Resource Library for Arts and Culture, Aralis Library and Information Centre		
Keywords Learning styles, perceptions, vocal technique		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO JA TYÖNTAVOITTEET	2
1.1.	Työn tavoitteet	2
2	OPPIMISTYILI.....	3
2.1.	Kuinka tunnistan oppimistyylini.....	4
2.2.	Auditiivinen oppimistyyli.....	5
2.3.	Visuaalinen oppimistyyli.....	6
2.4.	Kinesteettinen oppimistyyli.....	7
2.5.	Oman oppimistyylin löytäminen.....	7
3	OPPIMISTYYLIT LAULUNOPETUKSESSA.....	9
4	ESIMERKKITUNNIN RAKENTEEN ESITTELY.....	10
5	ESIMERKKITUNNIN SISÄLTÖ	13
5.1.	Alkulämmittely	13
5.2.	Asento	13
5.3.	Hengitys.....	16
5.4.	Artikulaatio	19
5.5.	Kieli ja huulet.....	20
6	POHDINTA.....	23
	LÄHTEET JA LIITTEET	

1 JOHDANTO

Useimmat meistä muistavat hyvin sen tunteen kun oppi ajamaan polkupyörällä ilman apupyöriä, harvempi kuitenkin muistaa sitä millä tavalla se tapahtui. Mitä aisteja käytimme silloin, millä tavalla pyörällä ajaminen meille opetettiin? Oppiminen koostuu aina kahdesta osasta: *Ensiksikin* - on oltava avoin uudelle tiedolle tai uusille kokemuksille. *Toiseksi* – on löydettävä asioille oma ja yksilöllinen merkitys. (Prashing 1996)

Laulunopetuksessa olen törmännyt usein erilaisiin haasteisiin. Suurin osa haasteista liittyy opettajan ja oppijan vuorovaikutukseen. Näihin asioihin liittyy usein oppimistyyliä, joihin pureudun tässä opinnäytetyössäni. Oppimistyyliä eivät suinkaan ole relevantteja vain musiikin opiskelussa vaan muussakin elämässä, kaikissa tilanteissa joihin liittyy jollakin tavalla oppiminen ja omaksuminen.

Oppimistapoja on olemassa yhtä monta kuin on oppijaakin ja tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että sekä opettaja ja oppija tiedostavat ne tavat, joilla opetettavia asioita käsitellään. Jos opettaja opettaa vain yhdellä tietyllä tavalla tai tyyllillä, siitä seuraa usein ongelmia niin vuorovaikutukseen kuin lopputulokseenkin.

Se että tunnistaa oman tyylinsä onkin hyvin haastavaa, koska ihmiset ovat erilaisia ja jokaisella on omat omaksumistapansa. Ei ole olemassa yhtä oikeaa, tai kolikon kääntöpuolelta myöskään väärää tapaa, vaan suurin osa ihmisistä omaksuu asioita kaikkien olemassa olevien aistien perusteella. Kuitenkin kaikilla ihmisillä joku tietty aisti on vahvempi kuin toinen oppimisprosessissaan. Oppimistyyliä ja niiden jaotteluita on olemassa hyvin paljon, mutta tässä työssä käsittelen laulunopetusta auditiivisen, visuaalisen ja kinesteettisen oppijan näkökulmista. Tämä jaottelu sen takia, että omien kokemusteni perusteella nämä oppimistyyliä ovat pääpainossa lauluopetuksessa.

1.1 TYÖN TAVOITTEET

Työn tavoitteena on *koota sekä opettajalle että oppijalle runsas työkalupakki erilaisista oppimistyyleistä, jotta opettaminen, oppiminen ja omaksuminen helpottuisi.*

Opetusmateriaali perustuu suurimmalta osaltaan omiin kokemuksiini oppijana sekä opettajana.

2 OPPIMISTYYLIT

Oppiminen määritellään suhteellisen pysyväksi, kokemukseen perustuvaksi muutokseksi yksilön tiedoissa, taidoissa ja valmiuksissa sekä niiden välityksellä ihmisen toiminnassa.

Oppimistyyllillä tarkoitetaan puolestaan sitä tapaa, jolla ihmiset oppivat, käsittelevät ja säilyttävät tietoa muistissaan (Prashnig 2003, 21). Oppimistyyli koostuu sekä biologisista että opituista yksilöllisistä ominaisuuksista, ja se tekee tietyt opetuksessa käytetyt olosuhteet ja menetelmät toisille tehokkaammiksi kuin toiset. Kun oppimistyyliä otetaan huomioon oppimistilanteissa, oppilaat pystyvät keskittymään paljon paremmin ja pitemmäksi aikaa, parantamaan suorituksiaan ja nauttimaan siitä, mitä tekevät (Prashnig 2003, 32-33).

Mielenkiintoinen ongelmakohta oppimistyylien tutkimuksessa on kysymys niiden merkityksestä oppimisen ja opetuksen kehittämiseksi. Prashnigin mukaan onnistuneen oppimisen ja työskentelyn salaisuus on siinä, että ihminen tuntee oman ainutlaatuisen oppimis- ja työskentelytyylinsä hyväksyen omat vahvat ja heikot puolensa ja saaden kaikki oppimis-, opiskelu, ja työtilanteet vastaamaan mahdollisimman omia mieltymyksiään. ”Kaikenikäiset ihmiset pystyvät oppimaan melkein mitä vain, jos heidän annetaan käyttää omia ainutlaatuisia tyylejään ja hyödyntää omia vahvoja puoliaan”. (Prashnig 1996, 19-21).

Mielikuvitus on oppimisen valtaväylä. Kaikki oppiminen on perusteiltaan mielikuvaoppimista. Saapuessa tietoisuuteen eri aistien ulkoiset havainnot muuntuvat mielikuvavirtauksiksi ja kiinnittyessään muistiin yhtyvät sisäisiin, muistissa jo oleviin mielikuvavirtauksiin. (Lindh 1998, 74). Mielikuvat auttavat hyvin monia oppijoita, joskin on muistettava, että kaikilla meillä on omat kokemuksiimme perustuvat mielikuvat eri asioista. Esimerkiksi, jos pyydät ystävääsi matkimaan herätyskellon ääntä, hän saattaa mieltää herätyskellon vaikkapa kännykkäänsä, kun sinä taas kuvittelit samaan aikaan vanhaa digitaalista pöytäradiota.

2.1. KUINKA TUNNISTAN OPPIMISTYYLINI

Oman oppimistyylinsä/opetustyylinsä tunnistaminen on hyvin tärkeää. Oppilas voi tuntea oppimisen turhauttavaksi, stressaavaksi tai jopa pettyä opetustilanteeseen, jos oikeaa aistikanavaa ei saada hyödynnettyä. Jos oppilas oppii yrityksen ja erehdyksen kautta, se kuluttaa valtavan määrän energiaa ja voi johtaa itsetunnon heikkenemiseen. Kun oikea aistikanava ja oppimis- sekä opetustyyli kohtaavat, tulokset voivat luoda aivan erilaisen vuorovaikutuksen oppilaan ja opettajan välille. On myös erittäin paljon helpompaa saavuttaa yhdessä määritellyjä tavoitteita. Oman kokemukseni mukaan myös oppilaan sekä opettajan itsetunto kasvaa onnistuuneen oppimistilanteen toteutuessa.

Ei ole olemassa hyviä tai huonoja tyyliä. Jonkun aistimaailmassa yksi oppimistyyli on vahvasti hallitseva. Erilaiset tiedonvastaanottotavat eivät ilmene puhtaina vaan olemme sekatyyppejä. Parhaiten oppii käyttämällä itselleen vahvinta kanavaa. Oman oppimistyylinsä/opetustyylinsä tunnistaminen on hyvin tärkeää.

Millaista opetusta mieluiten seuraat tai pidät onnistuneena? Onko sinulle tärkeää, että näet opettajan ja että hän käyttää paljon havaintomateriaalia, esimerkiksi kalvoja? Katseletko mieluummin opettajaa kuin kirjoitat muistiinpanoja? Tällöin oppimistyyli on todennäköisesti visuaalinen, opit näköaistin avulla parhaiten.

Vai onko sinulle tärkeämpää, että opettaja puhuu elävällä äänellä ja selittää opettamaansa asiaa perusteellisesti? Kirjoitat ehkä muistiinpanoja, mutta haluat keskittyä myös opettajan puheeseen ja kuuntelemiseen? Silloin edustat auditiivista oppimistyyliä eli opit parhaiten kuuloaistin avulla.

Vai tuntuvatko sinusta tuolit ja pulpetit aika ajoin todella epämiellyttäviltä? Opiskeluun ei oikein voi keskittyä, kun istuminen on hankalaa. Kiinnitätkö huomiota luennoitsijan liikkeisiin, ilmeisiin ja eleisiin? Sinulle opiskeluympäristön täytyy tuntua hyvältä, jotta pystyt keskittymään itse asiaan; opiskelussa pitää olla hyvä fiilis. Jos tunnistat tästä itsesi, opit parhaiten tuntoaistin avulla eli olet kinesteettinen oppija.

2.2. AUDITIIVINEN OPPIMISTYYLI

Auditiivisella oppimisella tarkoitetaan kuulohavaintoon perustuvaa oppimista.

Teekkarin tehopenaali-sivuston (2009) mukaan auditiivisella henkilöllä korostuu kuuloaistin ja kuulemisen merkitys. Tällaisella oppijalla on tarkat korvat, hän tallentaa havaitsemansa kuulokuvien muotoon ja kiinnittää huomiota ympärillä kuuluviin ääniin ja keskusteluihin.

Auditiivinen oppija pitää siitä, että käsiteltävät asiat kerrotaan hänelle. Usein auditiivinen oppija rakastaa myös omaa ääntään. Auditiivinen ihminen kiinnittää huomiota siihen, miltä asiat kuulostavat. Auditiivisesti suuntautunut ei elehdi, vaan selittää paljon ja järjestelmällisesti. Hän etenee hitaasti, koska hän puhuu mielessään asiat ja toistaa myös toisen puheen. Kommunikoidessaan hän kääntää mielellään päätään siten, että kuulee paremmin. Yleisesti ottaen auditiivinen ihminen etsii sanallisia selityksiä ongelmatilanteille.

Seuraavassa muutamia auditiivisen oppijan oppimisprosessin helpottavia tekijöitä:

** "Keskity kuuntelemaan. Älä tee tarpeettomia muistiinpanoja, se häiritsee kuuntelemista.*

** Sanele itse nauhalle, mitä haluat oppia. Kuuntele nauhoitustasi. Tee lyhyt yhteenveto vielä kirjallisesti. Nauhoittaessasi opit omasta puheestasi.*

** Keskustele muiden kanssa erityisen hankalista kohdista.*

** Opiskellessasi yritä minimoida kaikki muu melu ja häiritsevät äänet."*
(Teekkarin tehopenaali 2009).

2.3. VISUAALINEN OPPIMISTYYLI

Visuaalisella oppimistyyllillä tarkoitetaan näköhavaintoon perustuvaa oppimista. Tällaisella oppijalla korostuu näköaistin ja näkemisen merkitys. Hän kykenee palauttamaan mieleensä erilaisia näkömielikuvia, joiden avulla hän rakentaa uutta oppimaansa. Kun visuaalinen oppija puhuu esimerkiksi kokemuksistaan, hän näkee ne kuvina ja käyttää puheensa tukena näkemiseen liittyviä ilmaisuja. Hänen tyypillisesti käyttämiä verbejä ovat esimerkiksi nähdä, näyttää, tarkentaa, erottaa, maalaila, selventää, kirkastaa.

Visuaalinen ihminen kiinnittää huomiota siihen, miltä asiat näyttävät: koti on siisti, työpöytä järjestyksessä ja vaatetus huoliteltua ja hyvännäköistä. Visuaalinen ihminen elehtii usein käsillään paljon, koska hän samalla ikään kuin piirtää esittämäänsä asiaa. Hän on järjestelmällinen ja haluaa, että asiat etenevät sujuvasti ja jos asiat eivät etene ripeästi, hän saattaa tulla jopa kärsimättömäksi. Kommunikoidessaan hän pitää katsekontaktia toiseen.

Visuaalisesti suuntautunut henkilö oppii näkemällä ja katselemalla. Hän pitää kuvauksista ja pysähtyy usein näkemään mielessään opetettavaa asiaa. Hän on usein hyvä keskittymään ja hänellä on vilkas mielikuviutus.

Seuraavassa muutamia visuaalisen oppijan oppimisprosessin helpottavia tekijöitä:

** Käytä muistiinpanoissa apuna kaavioita sekä alleviivauksia ja muita merkintöjä. Piirrä omia kuvia, jotka helpottavat assosiaatioiden syntymistä ja mieleen palauttamista.*

Apuvälineeksi sinulle saattaa usein soveltua ns. mind map .

** Käytä muistiinpanoihin ja piirroksiin suuria paperiarkkeja, vaikkapa A3-kokoisia. Voit käyttää muistiinpanoissasi välillä tikkukirjaimiakin, joilla voit korostaa asian tärkeyttä*

** Koeta nimenomaan lukea uutta informaatiota sen sijaan että ainoastaan kuuntelisit sitä. Ja kuunnellesi suullista esitystä, keskity asiaan tiukasti ja piirrä kuulemastasi omaa hahmotelmaasi.*

** Luo mielessäsi kuvia muistin tueksi.*

(Teekkarin teohopenaali 2009).

2.4. KINESTEETTINEN OPPIMISTYYLI

Kinesteettisellä oppimisella tarkoitetaan tuntohavaintoon perustuvaa oppimista. Kinesteettinen oppija oppii tunnustellen ja kokemuksen kautta parhaiten. Hänelle on tärkeää, miltä jokin asia, esine tai liike tuntuu. Esimerkiksi miltä vaatteet tuntuvat hänen päällään tai millaiselta tuoli tuntuu istua. Opiskelutilanteessa – esimerkiksi tenttiin lukiessa – tämä tarkoittaa, että ympäristön pitäisi tuntua mukavalta.

Kinesteettinen oppija hahmottaa ihmisten tarkoitukset ilmeiden, eleiden ja liikkeiden kautta. Hänen käyttämänsä kieli on myös hyvin konkreettista: ”Minusta tuntuu...” ja ”Tämä vaikuttaa...”. Kinesteettinen ihminen kiinnittää huomion oppiessaan esimerkiksi siihen, miten hänelle kerrotaan asioista; kokeeko hän oppimisen aikana hyviä ”fiilinkejä”. Opitun palauttamisessa kinesteettinen oppija tukeutuu juuri oppimistilanteessa tullessiin kokemuksiin: hän muistaa, miltä jokin asia tuntui, millainen tunnelma siihen liittyi. Kinesteettiset ihmiset ovat fyysisesti suuntautuneita. Lukiessaan he saattavat käyttää esimerkiksi sormea tai kirjainmerkkiä apunaan.

Seuraavassa muutamia visuaalisen oppijan oppimisprosessin helpottavia tekijöitä:

** Tee muistiinpanoja pahvilapuille ja sivujen marginaaliin.*

** Hyödynnä havaintoesityksiä*

** Vältä istumasta paikoillasi, kun opiskelet jotain uutta. Lukeminen kävellessä huoneessa edestakaisin on opiskeltaessa usein hyvin tehokas tapa.*

(Teekkarin teohopenaali 2009).

2.5. OMAN OPPIMISTYYLIN LÖYTÄMINEN

Oman oppimistyylinsä löytämistä helpottavat erilaiset testit, joita löytyy esimerkiksi internetistä hyvinkin paljon. Tässä kokoamani kokemuksiini perustuva suuntaa-antava testi, jolla voit havainnoida itsellesi mieluisia tapoja käsitellä asioita. Jos vastauksesi keskittyvät kohtiin a), silloin havainnoit asioita näköaistisi avulla eli visuaalisesti. Vaihtoehdoissa b), on kyseessä auditiivinen kuuloaistiin perustuva havainnointi. Kohdissa c), kyseessä on kinesteettinen tuntoaistiin perustuva havainnointi.

Tavatessani uuden ihmisen kiinnitän erityisesti huomiota hänen...

- a) silmiinsä
- b) ääneensä
- c) kädenpuristukseensa

Kun minulla on tylsää, niin tavallisimmin...

- a) katselen ympärilleni
- b) hyräilen ja lauleskelen
- c) hyppelen tai liikehdin

Minulle ominaisin tapa ilmaista suuttumustani on...

- a) ilmaista tunteeni ilmeillä
- b) äänensävyllä
- c) eleillä

Oppimistilannettani häiritsee eniten...

- a) muiden läsnäolo
- b) ympärillä oleva melu
- c) epämukavat olosuhteet

Taidenäyttelyssä haluaisin...

- a) katsella töitä rauhassa
- b) keskustella töistä muiden kanssa
- c) tunnustella töitä

Jos saisin päättää mitä teen illalla menisin...

- a) luontoon
- b) Konserttiin
- c) tanssimaan

3 OPPIMISTYYLIT LAULUNOPETUKSESSA



Kuva 1. Lauluääni, eräs vanhimmista soittimistamme

(Kuvapankki: <http://www.yksityisopetusta.fi/vitsit/kuveja/singer01.gif>)

Jos mietitään olemassa olevia instrumentteja, joita kuulemme päivittäin mediassa yms. useimmiten emme mieti kuinka haavoittuvainen ja ainutlaatuinen laulu instrumenttina onkaan. Laulu instrumenttina on henkilökohtainen, omalla tavallaan kehittyvä, yksilöllinen. Jos sitä verrataan esimerkiksi bändisoittimiin, kitaraan ja bassoon, on tiettyjä eroja mitä musiikista tietämättömätkin tunnistavat. Esimerkiksi kitaraan ja bassoon voi vaihtaa kielet silloin kun ne katkeaa. Jos laulajan äänihuulet eivät toimi kunnolla, ei niitä voi vaihtaa toisiin vaan pitää odottaa ja hoitaa ne ensin kuntoon.

Laulunopetus tapahtuu useimmiten yksilöopetuksena. Opetuksessa kyseessä on erityistaidon eli laulutaidon välittäminen ja opettaminen. Mielestäni molemmissa, yksilöopetuksessa ja erityistaidon välittämisessä, korostuu voimakkaasti sekä oppijan että opettajan erilaiset oppimistyylit, eli tavat hahmottaa asioita. Mielikuvien subjektiivisuuden takia opettajan ja oppilaan oppimistyylit saavat myös erityismerkityksen. Tällöin ei voi olla sivuuttamatta myös oppilas-opettaja välistä vuorovaikutussuhdetta.

Ihmisääni ei ole niin monimutkainen käyttää kuin monet luulevat. Meillä kaikilla on se, ja me käytämme sitä joka päivä. Ääni toimii yleensä moitteetta kunnes sitä ruvetaan lapsuuden aikana rajoittaa (Sadolin 2009, 6). Olen tässä asiassa Sadolinin kanssa täysin samaa mieltä. Tietenkin ammattilaulajaksi tai opettajaksi pyrkiminen vaatii paljon harjoittelemista, mutta on hyvä muistaa, että kun laulaminen tuntuu hyvältä ja lauluääni soi vapaasti, silloin ei kannata miettiä liikaa teknisiä asioita vaan laulaa.

On sanottu, että laulunopiskelu tulisi aloittaa vasta murrosiän jälkeen noin 14-15 vuotiaana, jolloin tekniseen laulamiseen tarvittavat/käytettävät välineet ovat kehittyneet. Tässä vaiheessa elämää ihminen on jo oppinut paljon erilaisia asioita, joten hänellä voi hyvinkin olla jo vahva käsitys siitä, millä tavoin hän on asiat oppinut. Tässä viitataan erilaisiin oppimistyyliin, joita tässä työssäni käsittelen. Tietenkin laulamista voi harrastaa ja tuleekin harrastaa jo aiemminkin, mutta tässä työssä keskitytään lauluteknisiin asioihin liittyvää opetusta.

4 ESIMERKKITUNNIN RAKENTEEN ESITTELY

Tässä työssäni olen valinnut esimerkkituntiini, (45 min) seuraavat tekniset asiat, joihin olen koonnut keinoja havainnoida harjoitteet eri oppimistyylien omaaville oppijoille sekä opettajille; Alkulämmittely, asento, hengitys, artikulaatio ja lopuksi yhden kappaleen omaksumisharjoituksen. Esimerkkitunti löytyy liitteenä alla. Esittelen esimerkkitunnin harjoitukset tarkemmin luvussa 5.

LAULUTUNTI (YHDEN KAPPALEEN LÄPIKÄYMINEN)

* ALKULÄMMITTELY JA ASENTO N. 10min

- VARPAILLE NOUSU OMAAN RAUHALLISEEN TAHTIIN
(VÄHÄN ON PALJON)
- HYTKYMISLIKE, PIENTÄ JOUSTOA POLVILLA
(SEURAA MYÖS SIVULTA KATSOEN)
- HIIHTOA
(ILMA SISÄÄN NENÄN KAUTTA JA PUHALLOS ULOS SUUN KAUTTA)
- KASVOJUMPPAA
(HAMPAIDEN PESU JA ILVEILYÄ)
- HUULET JA LEUKA
(HUULIPÄRYÄ JA LEUAN TIPUTTELUA SAMALLA KUN LÄMMITELLÄÄN)

* ASENTO

- HAETAAN KESKILINJA HEILUMALLA EDESTÄ TAKSE

* HENGITYS JA TUKI N. 15min

- SYVÄHENGITYS UKKOMIESASENNOSSA
(KÄDET SELÄN PUOLELLE, KIINNITÄ HUOMIOTA MITKÄ LIHAKSET TOIMII)
(KUN ILMA ON KAIKKI ULKONA, PIENI PUHALLOS JA LUONNOLLINEN
TÄYTTÖ)
- KANNATTELUHARJOITUS
(SAMAT LIHAKSET AKTIIVISENA, SISÄÄN JA ULOS HENGITTÄESSÄ)
(MUUTAMA PITKÄ HILJAINEN SSS-SIHINÄ ULOSHENGITTÄESSÄ,
MAHDOLLISIMMAN TASAINEN SIHINÄ)
(Hmmm-Hmmm-Hmmm, LÄHTÖ NIIN HILJAA KUIN MAHD. KESKIKOHDASSA
KOVAA JA SIITÄ TAAS KANNATELLEN HILJaiseen TAKAISIN)

* BIISI JA TEKSTI N. 20min

- TYYYLIANALYYSIN MUKAAN

WHILE MY GUITAR GENTLY WEEPS / TYYLIANALYYSI HIDAS BEAT

MITÄ TAPAHTUU:

HARJOITUS:

RYTMI / KOMPPI

- * TASAINEN BEAT-KOMPPI
- * A-OSA NELJÄSOSAT
- * B-OSA TUPLATEMPO
- FIILIS

- * NAPSUTUS 2 JA 4
- * LIIKE JALOILLE 1 JA 3

HARMONIA

- *BASSOLINJA TÄRKEÄ, HELPPO SEURATA SEN MUKANA HARMONIAA.
- *B-OSAN ALUN VAIHTO

- *LAULETAAN BASSOLINJA, LASKEVAA LINJAA.

MELODIA/TEKSTI

- *MELODIASSA PAHOJA PAIKKOJA.
- *TEKSTIN MERKITYS?
- *PALJON TULKINTAA JA MAHDOLLISUUKSIA

- *KATSOTAAN PAHIMMAT PAIKAT JA HYPYT JA INTERVALLIT
- *TEKSTI: LUEMALLA LUEMALLA RYTMISSÄ LAULULLA KÄYTTÄEN PARIA ÄÄNTÄ.

5 ESIMERKKITUNNIN SISÄLTÖ

Tämän osion tarkoituksena on avata edellämainitut harjoitukset auditiiviselle, visuaaliselle sekä kinesteettiselle oppijalle. Kuten jo on mainittu, kukaan ei ole ainoastaan yhden oppimistyylin omaava laulaja, vaan on hyvä tutkia kaikkia erilaisia mahdollisuuksia päästä parhaimpaan lopputulokseen. Jokaisesta harjoituksesta voi valita mieleisensä tavan. Nämä kaikki yhdistäen helpotamme tavoitteeseemme pääsyä.

5.1. ALKULÄMMITTELY

Alkulämmittely on syytä tehdä huolella ennen laulamisen ja tekniikkaharjoitusten aloittamista.

”Hiihto”:

- murtomaahiihtoliikettä hieman polvia koukistamalla.
- ”lykkimisliikkeellä” puhalletaan ilma ulos, sauvat ylös ja sisäänhengitys nenänsä kautta liikkeen mukana.

”Rangankierto”:

- ”heiluriliikettä” lantio paikallaan kädet rentoina, kun tuntuu että paikat ovat hiukan lämmenneet, voi ruveta lisäämään liikettä.

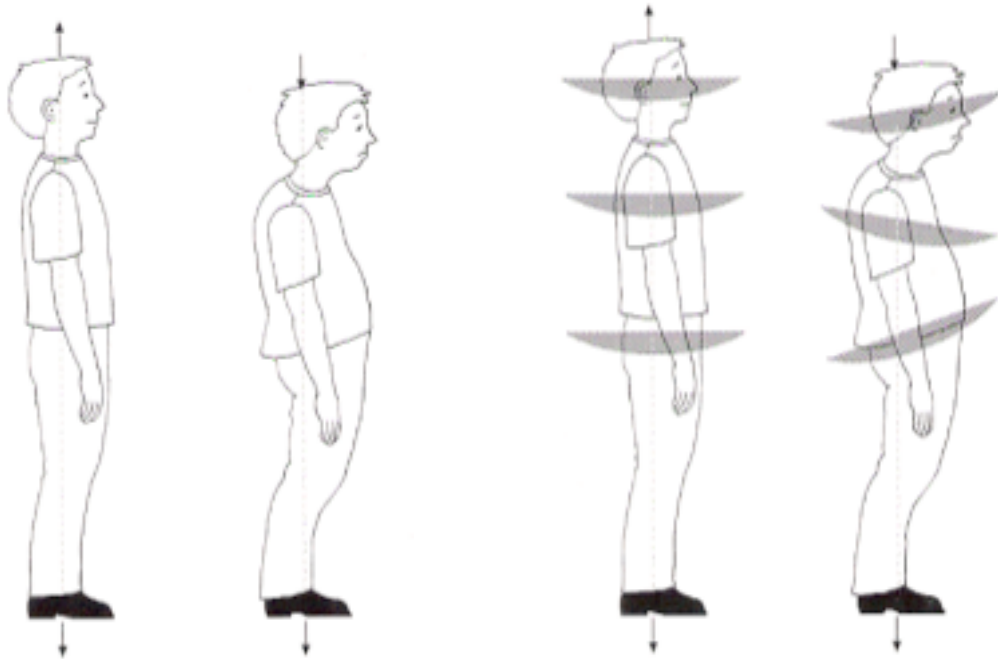
”Venyttely”:

- aloitetaan hartioiden pyöryksellä, pienellä liikkeellä eteen ja taakse.
- Käsien pyörytys (mahdollisesti myös eri suuntiin, polvilla koukistaen)
- Kylkienvenytytys puolelta toiselle kurottaen ylöspäin
- Niskan ja kaulan venytys puolelta toiselle ja eteen

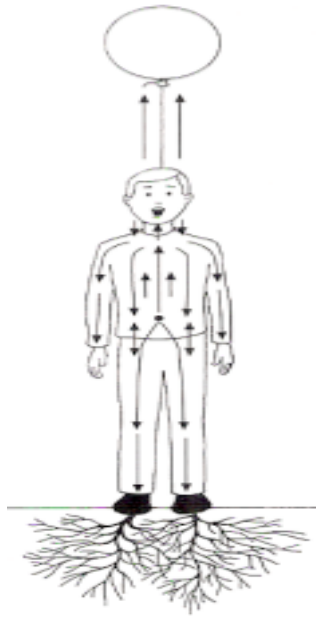
5.2. ASENTO

Tasapainoisen asennon etsiminen, jossa tavoitteena on saada optimaalinen asento, jolloin kropassa tuntuvat jännitykset saadaan kitkettyä pois. Tasapainoisessa asennossa henki kulkee vapaasti ja lihakset ovat rentoina, mutta myös samanaikaisesti aktiivisina. Kaikki seuraavat liikkeet kannattaa suorittaa ääripäiden kautta, koska silloin tunnemme jännitykset parhaimmalla mahdollisella tavalla.

Jalkapohjat tulee olla tukevasti maassa. Siirretään painopistettä kantapäille ja päkiöille etsien hyvää ja rentoa asentoa ääripäiden välistä. Seuraavaksi siirrytään polviin, polvet koukkuun ja lukkoon, joka tarkoittaa reisilihasten jännitystä seisonta-asennossa etsien jälleen rentoa asentoa polville. Yleisesti ottaen ensimmäisillä kerroilla jalat saattavat jäädä enemmän koukkuun kuin kuvittelit. Lantiota liikutellaan eteen ja taakse ja sivulta sivulle kunnes löytyy hyvä, rento keskiasento. Tämän jälkeen siirrymme ajatuksella nikama nikamalta aina kallonpohjaan asti ja suoristamme selkää. Tässä kohtaa voi myös ajatella jonkun lämpöisen nesteen tms. liikkuvan selkäranka pitkin. Hartioiden paikalleen saamisessa nostamme hartioita n. 3 cm ylös, käänämme käsivarret ulospäin kunnes tuntuu venymistä ja sen jälkeen laskemme hartiat alas. Ajatus siitä että naru vetää meitä hiuksista ylöspäin on myös hyvä keino saada selkäranka suoraksi. KUVA 3.



KUVA 2. Hyvä ja huono ryhti (Koistinen Mari 2003, 26).



KUVA 3. Tukka taivaassa – juuret maassa eli luut ylös – lihakset alas
(Koistinen Mari 2003, 26).

Auditiivisen oppijan näkökulmasta alkulämmittely sekä asento harjoituksissa on hyvin tärkeää, että opettaja puhuu oppilaalle koko harjoitteen ajan, koska tämä harjoitus ei sisällä muuta ääntä juuri ollenkaan.

Alkulämmittely sekä asento harjoituksissa *visuaalinen* oppilas voi kuvitella mielessään esim. hiihtäjän asennon ja on myös tärkeää, että opettaja näyttää sen hänelle esimerkkinä. Kaikissa näissä harjoituksissa pääpaino on yhdessä tekemisessä, ja esimerkkien näyttämisessä. Opettaja ja oppilas voivat myös tehdä ns. peiliharjoituksia, jolloin he seisovat vastakkain aivan kuin olisivat peilin edessä ja matkivat toisensa liikkeitä.

Kinesteettinen puolestaan tuntee näissä harjoituksissa liikkeen lihaksistossaan, esimerkiksi venyttelyssä hän tuntee venyvän lihaksen. Siihen on hyvä lisätä myös hengitys, sillä kun ajattelee hengittävänsä venyvään kohtaan, venytys vahvistuu.

5.3. HENGITYS

Hengitys on yksi laulamisen tärkeimpiä elinehtoja. Usein kuitenkin hengittämisestä tehdään olosuhteisiin nähden mielestäni liian hankalaa. Omasta mielestäni laulaminen on uloshengittämistä ääneen, kontrolloidusti, joten tästä päätellen hengittämällä oikein ja taloudellisesti pääsee hyvin pitkälle. Jokainen meistä hengittää taloudellista, rentoa hengitystä jokapäiväisessä elämässämme. Hengitys harjoituksia on lukuisia, joten tässä esittelen muutaman, joita olen itse käyttänyt.

Syvähengitys: (aktivointi)

Pitkiä sisäänhengityksiä nenän kautta ns. Isäntämies asennossa, KUVA 4. Voimme ajatella että ilma kulkee selkää pitkin aina häntäluulle asti, huomioiden kylkien ja selän leventymisen sekä vatsan rentouden. Tehdään sisäänhengityksiä muutamia, tutkien ja aistien samalla kropassa tapahtuvia liikkeitä. Ulos hengittäessä alkuvaiheessa on hyvä tehdä ns. täysityhjennys, jolloin puhallamme suun kautta ilman voimakkaasti ulos. Seuraavana voidaan siirtyä kontrolloituun uloshengitykseen. Kun sisään hengittäessä ilma on saatu optimaaliseen paikkaan, voimme ulos hengittäessä kontrolloida ulostulevaa painetta lihaksillamme. Tavoitteena on saada mahdollisimman tasainen ääni hengittäessä ulos.



KUVA 4. Isäntämies-asento. (Koistinen Mari 2003, 41).

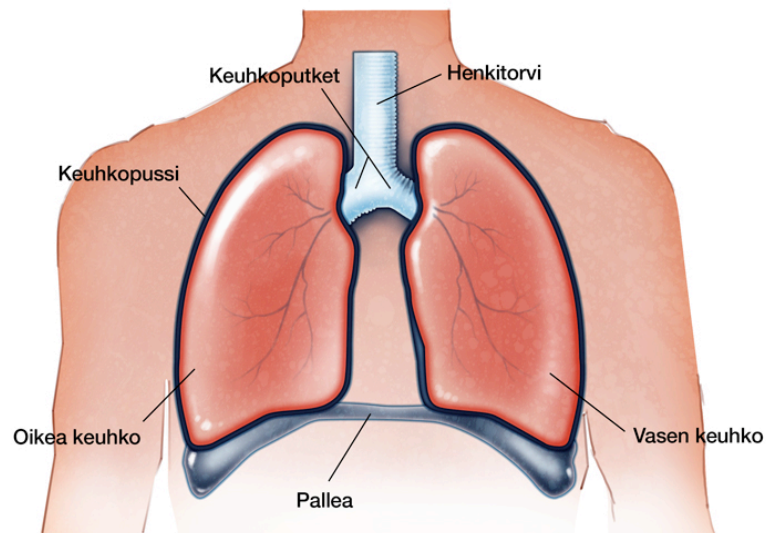
Seuraava liike on ns. Ilmapallon tyhjennys. Seistään hyvässä asennossa, nostetaan kädet sivuille ja samalla hengitetään syvään nenän kautta. Kuvitellaan että käsien välissä on ilmapallo. Ulos hengittäessä, joko ääneen tai ilman, voi kuvitella tyhjentävänsä ilmapalloa samalla kun itse tyhjenee ilmasta. Kun kädet nostetaan uudelleen täyteen ilmapalloasentoon, silloin kyljet aukeavat ja ilma pääsee virtaamaan hyvin myös kylkiin. Kontrolloidaan hengitystä niin, että kun kädet ovat yhdessä, ilma kropassa olisi myös loppumaisillaan.

Hengitystuki: (kontrolloitu hengittäminen)

Hengitystuki aiheuttaa usein hämmennystä laulunopetuksessa, koska siitä on niin monta erilaista käsitystä. Kun ihminen puhuu, silloin on usein käytössä luonnollinen tuki, jota käytämme myös laulaessamme. Kontrolloitu ilmanpaine laulaessa on hyvin tärkeää juuri tätä asiaa käsitellessä. On hyvin tärkeää oppia säätämään hengitystä niin, että sisään hengitetyn ilman määrä on suhteessa laulun tarpeisiin nähden. Hengittäessämme sisäänpäin pallea lasketuu ja työntää muita sisäelimiä mukanaan, jolloin tunnemme kropassamme leviämisen tunnetta. (KUVA 6.) Kun päästämme ilman ulos, pallea nousee takaisin ylös ja leviämistunne häviää. Tuetussa laulussa ajatuksena onkin leviämistunteen ylläpitäminen huolimatta siitä että ilma kropassamme liikkuu ulospäin.

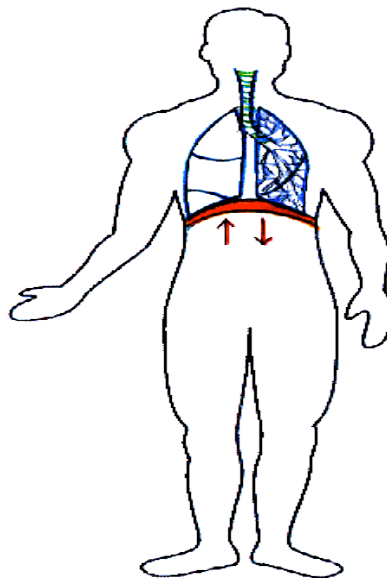
Harjoitus:

Hyy-y-hyy-glissandoja suoritetaan erilaisilla intervaleilla, esimerkiksi terssiliukuja. Ensin hengitys sisään, liukuen aloitusäänestä terssiääneen, pidetään pieni tauko hengittämättä tai rentouttamatta kroppaa, liukuen takaisin aloitusääneseen. Tämän pienen tauon aikana tuemme itseämme. Harjoitusta toistaessa on hyvä huomata, että kun emme hengitä liukumme välissä, silloin ilmanpaine ja ulos tuleva ääni pysyy samanlaisena koko suorituksen ajan. Silloin voi todeta kontrolloivansa uloshengitystään. Näissä hengitysharjoituksissa vahvimpana aistina toimii tuntoaisti.



KUVA 5. Keuhkot ja pallea

(Kuvapankki: <http://www.keuhkosyopa.fi/images/uploads/keuhkot001.jpg>)



KUVA 6. Pallean liike hengittäessä

(Kuvapankki: http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQEWt-4n_1mhqBDKdVM9JEFbDt_9gerOGONSeMEmP_t_SqSpScmzg)

Hengitysharjoituksissa auditiivinen oppija kuulee äänensä tasaisuuden hengittäessään ulos. Hänelle on myös tärkeää kuulla opettajan ääni esimerkkinä. Syvähengitys harjoitus on hyvä nauhoittaa jos se vaan suinkin on mahdollista. Nauhoitusta kuunnellessa oppija havaitsee äänensä ja siinä vaihtelevat tapahtumat.

Visuaaliselle oppijalle on tärkeää nähdä kropassa tapahtuvat liikkeet. Pallean alas menevän liikkeen kuvittaminen on hyvä keino havainnoida kuinka kroppa levenee. Visuaalisen oppilaan kanssa käyttäisin ilmapallo harjoitusta, koska hänelle on luultavammin helpompaa visualisoida ilmapallo käsiinsä kuin esimerkiksi auditiiviselle oppilaalle. Hengitystuki harjoituksessa visuaalinen oppilas voi piirtää glissando-liukuja tuottaen samalla ääntä kädenliikkeen mukana. Eri korkuiset äänet voi myös havainnollistaa erilaisilla väreillä. Näissäkin harjoituksissa ensisijaisen tärkeää on myös se, että opettaja näyttää esimerkkinä kaikki suoritukset.

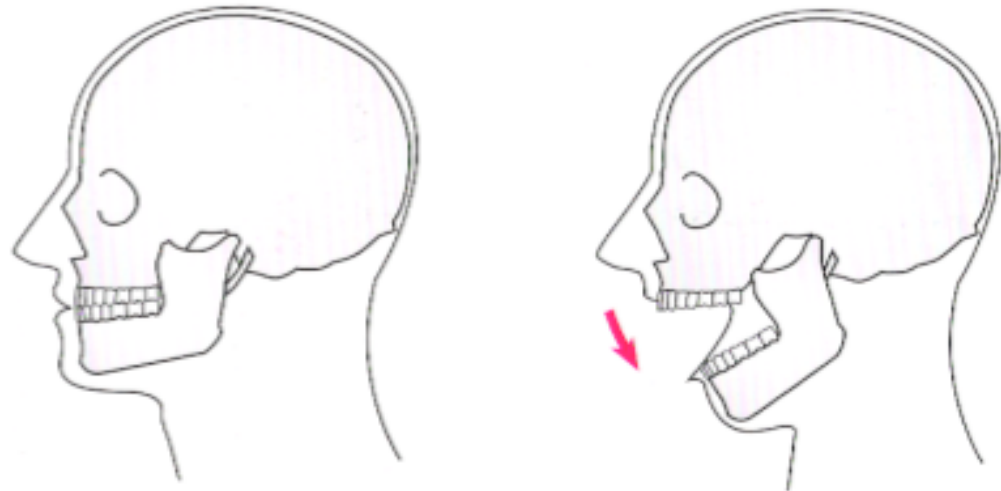
Kinesteettinen oppija tuntee kropassaan tapahtuvat liikkeet luultavammin muita vahvemmin. Kädet voi sijoittaa joko selkään tai kylkiin hengittäessä sisään ja kohdistaa hengityksen niihin paikkoihin missä kädet sijaitsevat.

5.4. ARTIKULAATIO

Artikulaation merkitys laulamissa on erittäin suuri, varsinkin pop-musiikin saralla. Samat sointukulut ja melodiat on jo käytetty, joten kappaleen sanoituksen merkitys kasvaa. Tekstin avulla laulaja pystyy rakentamaan kappaleeseen halutun tulkinnallisen tunnelman. Tekstiä voi käyttää myös erittäin rytmisenä elementtinä. Hyvän artikulaation saavuttaminen edesauttaa varsinkin rytmisessä tekstaamisessa. Artikulaatio tapahtuu yleisimmin kielen ja huulien avulla, mutta myös leualla on suuri vaikutus hyvän artikuloinnin suorittamiseen.

”Usein laulajat työntävät leukaansa eteenpäin ja pakottavat sen liiaksi alas, jolloin leukanivelet lokahtavat paikoiltaan. Näin laulaja estää koko artikulaatioelimistön ja kurkunpään luonnollista toimintaa” (Koistinen 2003. s. 77). Jos leuka ei ole laulaessa rento, syntyy jännityksiä kriittisille alueille. Tavoitteena siis löytää mahdollisimman rento leuan asento. Puhuesssa leukaan ei hirveästi kiinnitetä huomiota, mutta laulaessa

on tärkeää, että leuka aukeaa oikeasta kohdasta eli aina leukaluiden päästä asti. Leuan tulisi avautua hiukan taaksepäin ja tienkin alas, mutta on otettava myös huomioon erilaiset rakenteelliset seikat jokaisen yksilön kohdalla. (KUVA 7).



KUVA 7. Leuan oikean suuntainen avaaminen
(Sadolin 2009, 267).

5.5. KIELI JA HUULET

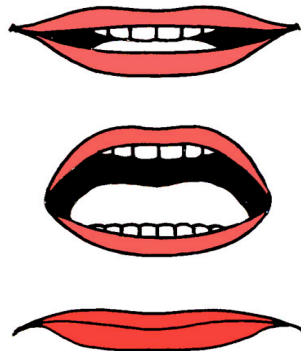
”Hampaiden pesu”, kieltä pyöritetään ylähampaiden ja alahampaiden edestä molempiin suuntiin. Tämä on hyvä aktivointiharjoitus, koska harvemmin kieltä tulee treenattua. Kielen nopeuteen liittyviä harjoituksia löytyy tosi monia, mutta tässä muutama lause jota toistamalla voi kieltään harjoittaa.

- *Lauri löysi ruplan rahan*
- *Rotat repivät rikkaan rouvan röyhelöt rikki*
- *Mustan kissan paksut posket*
- *Yksikseskös yskiskelet – itseksekös istuskelet*
- Ylähuulella on hyvin paljon pieniä lihaksia, joita harvemmin tulee ajateltua. Peilin edessä tehtävässä harjoituksessa voi yrittää liikuttaa pelkästään ylähuulta, liikuttamatta kuitenkaan nenää tai poskipäitä.

- Esimerkiksi moottorin äänen matkiminen on hyvä keino aktivoida ja samalla myös rentouttaa huulet. Tätä kutsutaan huulipäryksi.

Harjoituksia:

- Aloitamme huulten paukuttelulla, pa pe, ba be
- Huuliharjoituksina teemme huulipäryä, jos huulipäry ei onnistu, nostamme poskipäitä hieman sormilla jolloin päristäminen helpottuu.
- Teemme kasvojumppaa, koska mimiikkalihakset ovat tärkeä osa artilulointia.
- Liiallinen huulien käyttö voi kuitenkin haitata laulamista, koska se tuo helposti leuan eteen ja silloin syntyy jännityksiä.

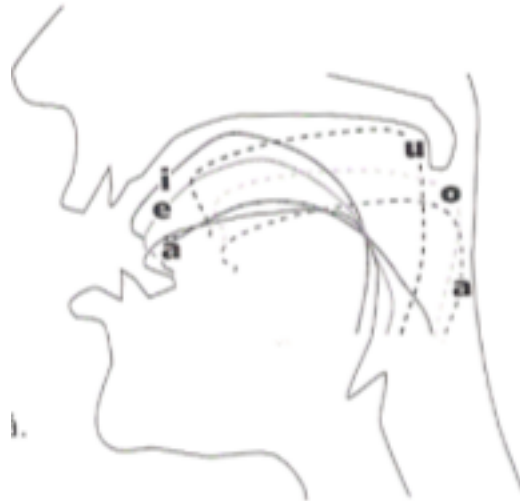


KUVA 8. Kieli ja huulet

(Kuvapankki: <http://papunet.net/tietoa/typo3temp/pics/16923c1b7c.jpg>)

Vokaali	Huulien muoto	Kielen asento suussa
a	leveä	takavokaali
e	leveä	etuvokaali
i	leveä	etuvokaali
o	pyöreä	takavokaali
u	pyöreä	takavokaali
y	pyöreä	etuvokaali
ä	leveä	etuvokaali
ö	pyöreä	etuvokaali

KUVA 9. Huulien ja kielen asento vokaaleja äännettäessä



KUVA 10. Kielen asennon muutokset suomen kielen kuutta vokaalia äännettäessä (Koistinen 2003, 74).

Auditiivisen oppilaan kohdalla rentoa leukaa voi ryhtyä hakemaan va-tavun avulla. Esimerkiksi ruotsinkielinen sana vad (suom. mitä) on hyvä keino havainnoida rentoa leukaa. Ääripäiden avulla tunnistamme myös onko leukamme rento vai jännittynyt. Jos työnämme leukaa eteenpäin, tällöin sanan sanominen vaikeutuu ja jännitykset tuntuvat kurkussa asti.

Rentoa Leukaa etsiessä *Visuaaliselle ja kinesteettiselle* oppilaalle suosin hyvin usein ns. bussiin nukahtamista, jolloin niska on hivenen taaksepäin taivutettuna ja suu aukeaa luonnolliseen rentoon asentoon. Kun kuvittelee nukahtavansa, silloin ne useat pienet lihakset jotka hereillä ollessamme keskittyvät pitämään suumme kiinni, rentoutuvat. Kun tämä asento saavutetaan voi pään kääntää takaisin suoraksi ja katsoa esimerkiksi peilistä millaiseen asentoon leuka on jäänyt.

6 POHDINTA

Tämän työn tavoitteena oli koota sekä opettajalle että oppijalle runsas työkalupakki erilaisista oppimistyyleistä, jotta opettaminen, oppiminen ja omaksuminen helpottuisi. Työn haastellinen osa oli rajata aihe, koska tämä aihealue on hyvin suuri. Kuten olenkin jo aiemmin maininnut, oppimistyyli ei liity ainoastaan laulun opetukseen vaan kaikenlaiseen oppimiseen. Näin ollen tulinkin tulokseen jossa pohdin asiaa yhden laulutunnin mittaisena projektina.

Oppimistyyliä tutkiessa kohtasin paljon erilaisia haasteita, samalla oppien itse todella paljon itsestäni opettajana sekä oppijana. Aiheesta oli haastavaa löytää aiempia tutkimuksia, joten perustin kirjoittamani suurilta osin omiin kokemuksiini sekä oppijana että opettajana. Kirjallisuudessa oppimistyyliä käsitellään hyvinkin laajana käsitteenä, joten koin sen olevan liian suurpiirteistä tätä työtä ajatellen. Oppimistyyli on esitelty hyvin yksinkertaisia asioita ilmentäen. Näistä tutkimuksista sain suuresti apua tuleviin työtehtäviini laulunopettajana. Olenkin jo aloittanut niiden toteuttamisen opettaessani ja pidän edelleen äärimmäisen tärkeänä oppimistyylien tunnistamista, varsinkin oman havaintokanavan löytämistä.

Opetusmateriaalin kokoamisesta löytyi myös paljon positiivisia asioita, koska näitä asioita olen pitänyt usein itsestään selvänä laulunopetuksessa. Nämä harjoitukset ovat vain pieni pintaraapaisu laulunopetuksesta, kuten jo mainitsinkin. Kuitenkin juuri näitä teknisiä asioita pidän hyvin tärkeänä ja myös näihin harjoituksiin on helppo etsiä kullekin oppimistyylin omaavalle oppijalle vaihtoehtoja. Samoja mielikuvia ja ajatuksia voi käyttää minkälaisiin harjoituksiin vaan kukin haluaa. Kun ns. työkalupakkiinsa ottaa käyttöön esimerkiksi nämä harjoitteet, silloin opettaminen tuntuu paljon mielenkiintoisemmalta. Oppilaan kannalta oppiminen myös muuttuu luultavammin kiinnostavammaksi sekä innostavammaksi.

Kirjallista työtä tehdessäni opin paljon itsestäni kirjoittajana. Omasta mielestäni koulutusohjelmassamme kirjallisia töitä voisi lisätä, jotta kirjoittaminen ei tuntuisi niin tieteelliseltä, kuten se usein mielletään. Myös asioiden fokusointi sekä yksinkertaistaminen tuntui haastavalta. Jouduin tekemään paljon valintoja ettei aihe paisuisi liian suureksi.

LÄHTEET

Koistinen Mari 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Helsinki: SULASOL

Lindh Raimo 1998. Mielikuvaoppiminen. Juva: WSOY

Prashing Barbara 1996. Eläköön erilaisuus. Jyväskylä: ATENA

Prashing Barbara 2000. Erilaisuuden voima. Jyväskylä: PS-Kustannus

Sadolin Cathrine 2009. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. Copenhagen: CVI Publications

Teekkarin tehopenaali 2009.

<http://opetuki2.tkk.fi/p/tehopenaali/itsetuntemus/oppimistyyyleja.html>

LIITTEET

Liite 1. (2) Laulutunti (PDF-Dokumentti)

Liite 2. While my guitar gently weeps (CD-tallenne)